

Freestyle Spickzettel 1: Der Navigator-Compact (Ihr Treibstoff)

Nutzen Sie diesen Zettel während des Vorgesprächs, um die Wirkbausteine zu fixieren.

- **B – Der Blockaden-Vektor (Problem):** Welches Bild nutzt der Klient? (z. B. Mauer, Nebel, Last).
- **C – Der Ziel-Vektor (Lösung):** Was ist das „Zauberwort“? (z. B. Freiheit, Leichtigkeit, Lösen).
- **D – Der Ressourcen-Vektor (Kraftquelle):** Welches Hobby/Ort ist positiv besetzt?
- **VAKOG-Check (Sensorik):** Welche Adjektive nutzt der Klient am meisten?
 - **V (Visuell):** Hell, klar, leuchtend, weit.
 - **A (Auditiv):** Still, rhythmisch, klangvoll, tief.
 - **K (Kinästhetisch):** Warm, fest, leicht, fließend.
 - **O/G (Geruch/Geschmack):** Frisch, duftend, erfrischend.

Freestyle Spickzettel 2: Die Level-Pyramide (Ihr Fahrstil)

Wählen Sie das Level passend zur Tagesform des Klienten und Ihrer eigenen Sicherheit.

- **Level 0: Mantra-Turbo (Der Hammer)**
 - 1–3 Sätze im rhythmischen Loop.
 - Ideal bei hohem Stress oder akuter Blockade.
- **Level 1: Essenz der Klarheit (Die Taschenlampe)**
 - Lineare Kette von direkten Befehlen („Du tust... Du spürst...“).
 - Sie agieren als „Pilot“.
- **Level 2: Hypnotische Fluidität (Der Fluss)**
 - Verwebung durch „und“, „während“, „dadurch dass“.
 - **Drei-Brücken-Regel:** Max. 3 Bindewörter, dann ein Punkt zum Atmen!
- **Level 3: Kreative Brillanz (Das Bild)**
 - Vokabel-Tausch: Problemwort durch isomorpher (strukturgleiches) Bild ersetzen.
 - Beispiel: „Verrostete Schraube“ statt „Blockade“.

Freestyle Spickzettel 3: Notfall-Kit (Sicherheit & Rettungsanker)

Ihr unsichtbares Sicherheitsnetz für schwierige Momente.

- **Der Rettungsanker (Fadenriss):**
 1. **Körperlich still bleiben:** Souveränität ausstrahlen.
 2. **Sicherheits-Satz:** „Während meine Stimme kurz schweigt, nutzt dein Unterbewusstsein diese Stille zur Vertiefung.“
 3. **Pacing:** Beschreiben, was Sie sehen (Atmung, Entspannung).
 4. **Strategischer Abstieg:** Von Level 2 zurück zu Level 1 oder 0.

- **3-Minuten-Intervention (Akut-Hilfe):**
 1. **Schritt 1:** Kontakt-Bruch (Klarer Stopp-Befehl/Blickkontakt).
 2. **Schritt 2:** Somatische Erdung (Füße spüren/Befohlenes Ausatmen).
 3. **Schritt 3:** Mantra-Reset (Beruhigendes Level-0-Mantra).
 4. **Schritt 4:** Funktionale Entlassung (Rückkehr ins Handeln).